

2 唾液が減ると

- 口臭、口内炎、虫歯、歯周病にも
かかりやすくなる!?

唾液の分泌量が減ると、口の中が乾燥し、口内がネバネバする、食べ物が飲み込みづらくなる、話しにくくなるなどの不快感が慢性的に続くことがあります。唾液がもつ自浄作用や抗菌作用が弱くなると、口内の細菌が増え、口臭や口内炎が生じたり、虫歯や歯周病にかかりやすくなる場合もあります。さらには、お口の中が清潔に保たれないと、誤嚥性肺炎など全身疾患のリスクも高まります。

- どうして唾液が減るの?

以下の要因が、唾液の分泌量の減少を引き起こすと考えられています。

- 加齢 ● 薬の副作用 ● ストレス ● 口呼吸 ● 糖尿病
- 放射線治療 ● 透析 ● 寝たきり ● 不規則な生活
- 喫煙 ● シェーグレン症候群 ● 口腔乾燥症

- 薬の副作用も唾液が減る原因!?

700種類以上の薬が唾液の分泌量を減少させる可能性があります。以下はその代表的な薬です。

抗うつ薬	抗不安薬
抗コリン薬	抗ヒスタミン薬
降圧薬	抗けいれん薬
利尿薬	睡眠薬
鎮痛薬	化学療法薬

いまずぐチェック! あなたのお口だいじょうぶ?

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 口の中が乾く | <input type="checkbox"/> 味覚がおかしい |
| <input type="checkbox"/> 夜間に起きて水を飲む | <input type="checkbox"/> 口の中が粘って話しにくい |
| <input type="checkbox"/> 乾いた食品が食べにくい | <input type="checkbox"/> 口臭がある |
| <input type="checkbox"/> 口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> 義歯で傷つきやすい |
| <input type="checkbox"/> 口の中がパサパサする | <input type="checkbox"/> 口の中がヒリヒリする |

1つでもあてはまる方は、唾液が減少しているかもしれません。

毎日のオーラルケアで
「お口にうるおいのある生活」を始めましょう!



Pepti-sal (ペプチサル)とは

唾液のチカラに着目して開発された低刺激性のオーラルケア製品です。デリケートなお口をやさしくケアし、お口の環境を健康に保ちます。

T&K ティーアンドケー株式会社

TEL: 03-5640-0233 FAX: 03-5640-0232

☎ 0120-555-350 受付時間: 平日9:00~18:00(土日祝日を除く)

www.comfort-tk.co.jp

※製品パッケージのデザインは、メーカーの都合により変更されることがあるため、製品写真と実物が異なる場合があります。

20151101

口臭、口内の乾きや ネバネバ感が 気になりませんか?

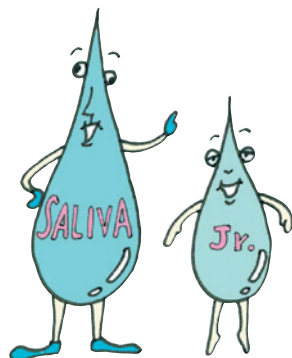
ORAL HEALTH FOR EVERYONE



唾液のはたらき

●こんなにスゴイ! 唾液のパワー

唾液はあなたの健康に深く関わっています。唾液は、99%以上が水分、残りの1%ほどに抗菌、免疫、消化などに関わる重要な成分を含みます。口の中をうるおすだけでなく、口内の細菌の増殖を抑え、口臭、虫歯、歯周病などさまざまなトラブルから私たちを守っています。



自浄作用

歯や歯間に付着した食べかすやプラーク(歯垢)を洗い流す。

抗菌作用

抗菌作用をもつ成分が口の中の細菌の増殖を抑える。

pH緩衝作用

飲食により酸性に傾いた口内のpHを中和させ虫歯を防ぐ。

再石灰化作用

飲食により溶けかかった歯の表面を修復し虫歯を防ぐ。

消化作用

酵素アミラーゼがデンプンを分解し消化しやすくする。

粘膜保護・潤滑作用

粘性のあるムチンが粘膜を保護し、発声をスムーズにする。

溶解・凝集作用

味を感じさせ、噛み砕いたり飲み込んだりしやすい塊にする。

粘膜修復作用

上皮成長因子と神経成長因子が傷を治す。

3 お口の乾きをやわらげるには

●保湿ケアで口内にうるおいを

保湿成分が配合された低刺激性の口腔ケア製品を使うことで、特に、唾液成分と類似した成分を配合したものがおすすめ。症状やライフスタイルに合わせて、ジェルタイプや液体タイプなど

お口の乾きによる症状が改善します。を使い分けることができます。



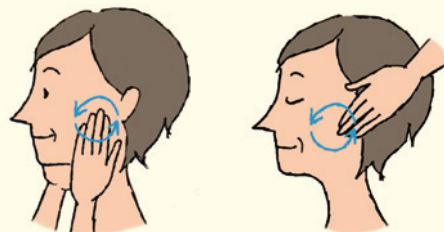
唾液腺をマッサージをして唾液の分泌を促しましょう

3つの唾液腺

唾液は主に3つの唾液腺から分泌され、健康な成人は1日で平均1.0~1.5Lもの唾液を分泌しています。

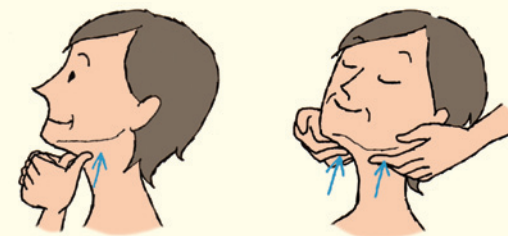


耳下腺



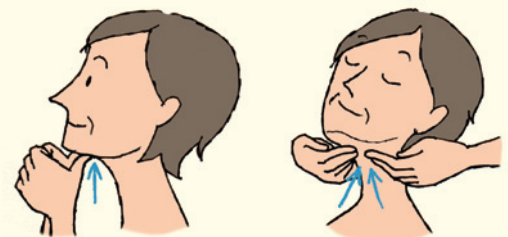
耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、4本の指全体でやさしく後ろから前へ向かってまわします。5~10回繰り返します。

顎下腺



あごの骨の内側のやわらかい部分。親指をあて、耳の下からあごの先まで5箇所くらいを順番にやさしく押します。5~10回繰り返します。

舌下腺



あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根あたり。下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します。5~10回繰り返します。